



Relaksacja dla młodszych i trochę starszych

ćwiczenie uważności

Gdyby każdego
ośmiolatka na tej
planecie nauczono
medytacji,
wyeliminowalibyśmy
przemoc na świecie
w ciągu jednego
pokolenia.

Dalajlama



Przedstawiam Państwu technikę relaksacji dla dzieci w wieku 5 - 12 lat, która została opisana w książce „Uważność i spokój żabki” przez Panią Eline Snel. Do wydawnictwa dołączona jest również płyta CD z nagraniami sesji relaksacyjnych.



Mindfulness, czyli...

Technika opisywana w książce oparta jest na pojęciu mindfulness, czyli uważność. Uważność to świadome, pełne ciekawości i otwartości doświadczanie chwili obecnej. Zarówno tego, co nas otacza, czyli przedmiotów, przyrody i innych ludzi, jak i tego, co dzieje się w nas samych, czyli odczuć z ciała, myśli czy emocji. Mindfulness pomaga dzieciom (ale również i dorosłym) w koncentracji oraz polepszaniu pamięci, daje solidny fundament do budowy poczucia pewności siebie i do rozwijania wewnętrznych kompetencji, niezbędnych do radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami, jest jedną z technik radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Proponuję Państwu wysłuchanie
wraz z dzieckiem nagrań
pochodzących z książki
„Uważność i spokój zabki”

1. Spokój i uważność żabki.

<https://youtu.be/9VfMsQoeGzU>

2. Mała żabka.

https://youtu.be/18SpO_lyH2Q

3. Skupienie na oddechu.

<https://youtu.be/DJuLA6lOz1I>

4. Test spaghetti.

<https://youtu.be/h6h5XdU9690>



5. Pierwsza pomoc przy trudnych uczuciach.

<https://youtu.be/oFeWtn6bfKY>

6. Bezpieczne miejsce.

https://youtu.be/JCsiv4o4_HI

7. Fabryka trosk.

<https://youtu.be/QdNWszYUpwE>

8. Śpij dobrze.

<https://youtu.be/MLRyENUusGo>



Uważny rodzic to uważne dziecko -
świadome, spokojne i pełne wiary w siebie.

